

アイレクス マイスタイル+24豊明 年末年始特別レッスンスケジュール

【スタッフ在館時間のご案内】 木曜を除く平日／10:00～23:00 土・日・祝／10:00～18:00

12月24日(水)			12月26日(金)			12月27日(土)			12月28日(日)		
エキサイティング	暗闇スタジオ	HOTスタジオ	エキサイティング	暗闇スタジオ	HOTスタジオ	エキサイティング	暗闇スタジオ	HOTスタジオ	エキサイティング	暗闇スタジオ	HOTスタジオ
10:00 10:30～11:15 フロアピラティス HIROKO	特別レッスン 10:20～11:05 【常温】デトックスヨガ atsumi	10:20～11:05 パワーヨガ 山下真澄	10:30～11:00 UBOUND YUHO	特別レッスン 11:25～12:10 【常温】体リセットヨガ atsumi	11:25～12:10 リフレッシュヨガ 山下真澄	10:20～11:05 歪み改善ピラティス Chihiro	10:30～11:15 RADICAL POWER CARDIO YUHO×?	10:30～11:15 ナチュラルヨガ kei	10:30～11:15 CENTERGY KOHHEI	特別レッスン 10:45～11:30 マーシャルフローヨガ Matchy	10:00 11:00
11:00 11:35～12:20 バレトン HIROKO	特別レッスン 11:25～12:10 【常温】体リセットヨガ atsumi	11:30～12:00 FIGHTDO YUHO	11:15～12:00 【常温】ナチュラルヨガ Yasuko	特別レッスン 13:00～13:45 ミュージックフローヨガ(動) TERUMI	13:00～13:45 REEJAM じゅんな	11:30～12:15 キレイホットヨガ yumiko	11:35～12:20 FIGHTDO 紗瑛良	11:45～12:15 筋膜リリースストレッチ スタッフ	11:30～12:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ	11:30～12:00 MEGADANZ Matchy	11:00 12:00
12:00 12:40～13:25 MEGADANZ YUHO?	【コスプレOK!】 サンタクロースや トナカイのコスプレ をご希望の方は、 コスプレをして ご参加ください♪	特別レッスン 13:00～13:45 ミュージックフローヨガ(動) TERUMI	特別レッスン 13:00～13:45 REEEJAM じゅんな	特別レッスン 12:55～13:40 眠ヨガ ゆう子	12:25～12:55 DARK BOX スタッフ	12:55～13:40 眠ヨガ ゆう子	12:40～13:25 UBOUND 紗瑛良	12:40～13:25 CENTERGY 60分 都美香	12:00～12:45 MEGADANZ Matchy	12:25～12:55 DARK BOX スタッフ	12:00 13:00
13:00 13:45～14:30 FIGHTDO YUHO×KOHHEI	特別レッスン 14:05～14:50 ミュージックフローヨガ(静) TERUMI	14:05～14:50 ミュージックフローヨガ(静) TERUMI	14:00～14:45 パワービューティ ホットヨガ HIROKO	14:00～14:45 パワービューティ ホットヨガ HIROKO	13:45～14:45 CENTERGY 60分 都美香	13:45～14:45 CENTERGY 60分 都美香	13:00～13:45 リフレッシュヨガ 加藤美里	13:15～14:00 LES MILLS BODYATTACK TATEMU×NAMIKI	13:15～14:00 LES MILLS BODYATTACK TATEMU×NAMIKI	14:30～15:15 FIGHTDO TATEMU	14:00 15:00
14:00 15:00～15:45 リフレッシュヨガ 都美香	15:00～15:45 リフレッシュヨガ 都美香	15:00～15:45 リフレッシュヨガ 都美香	15:15～16:00 【常温】パワーヨガ Yasuko	15:15～16:00 【常温】パワーヨガ Yasuko	15:15～16:00 【常温】パワーヨガ Yasuko	15:15～16:00 【常温】パワーヨガ Yasuko	16:25～17:10 ナチュラルヨガ Yasuko	16:25～17:10 ナチュラルヨガ Yasuko	16:25～17:10 ナチュラルヨガ Yasuko	16:00 17:00	
15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 19:00 定員19名 特別レッスン 19:15～20:15 RADICAL POWER 60分 サンタとトナカイ	18:30～19:15 リラクゼーション ホットヨガ miho	19:10～19:40 UBOUND KOHHEI	18:30～19:15 ナチュラルヨガ 飯嶋	19:35～20:20 UBOUND KOHHEI	19:35～20:20 全身調整ヨガ 飯嶋	19:35～20:20 FIGHTDO Ash×KOHHEI	20:00～20:30 FIGHTDO Ash×KOHHEI	20:40～21:25 脚痩せピラティス Chihiro	20:50～21:35 CENTERGY Ash	21:00～21:30 DARK BOX スタッフ	19:00 20:00 21:00 22:00 23:00
20:00 20:00～20:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ	20:00～20:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ	20:00～20:30 FIGHTDO Ash×KOHHEI	20:00～20:30 FIGHTDO Ash×KOHHEI	20:40～21:25 脚痩せピラティス Chihiro	20:50～21:35 CENTERGY Ash	21:00～21:30 DARK BOX スタッフ	21:00～21:30 DARK BOX スタッフ	21:45～22:30 LES MILLS BODYATTACK KOHHEI	21:45～22:30 ヨガ式腕立て伏せ ダンダ耐久戦 Chihiro	21:45～22:30 肩こり改善ヨガ Chihiro	19:00 20:00 21:00 22:00 23:00
20:30～21:20 MEGADANZ chie	【コスプレOK!】 サンタクロースや トナカイのコスプレ をご希望の方は、 コスプレをして ご参加ください♪	21:45～22:30 骨盤調整ヨガ Chihiro	21:45～22:30 LES MILLS BODYATTACK KOHHEI	21:45～22:30 LES MILLS BODYATTACK KOHHEI	21:45～22:30 LES MILLS BODYATTACK KOHHEI	21:45～22:30 LES MILLS BODYATTACK KOHHEI	21:45～22:30 LES MILLS BODYATTACK KOHHEI	21:45～22:30 LES MILLS BODYATTACK KOHHEI	21:45～22:30 LES MILLS BODYATTACK KOHHEI	21:45～22:30 LES MILLS BODYATTACK KOHHEI	21:00 22:00 23:00
21:00 21:40～22:25 ZUMBA chie	21:45～22:30 骨盤調整ヨガ Chihiro	21:45～22:30 LES MILLS BODYATTACK KOHHEI	21:45～22:30 LES MILLS BODYATTACK KOHHEI	21:45～22:30 LES MILLS BODYATTACK KOHHEI	21:45～22:30 LES MILLS BODYATTACK KOHHEI	21:45～22:30 LES MILLS BODYATTACK KOHHEI	21:45～22:30 LES MILLS BODYATTACK KOHHEI	21:45～22:30 LES MILLS BODYATTACK KOHHEI	21:45～22:30 LES MILLS BODYATTACK KOHHEI	21:45～22:30 LES MILLS BODYATTACK KOHHEI	21:00 22:00 23:00

★Special Guest★

12/27(土) 担当:紗瑛良

アイレクスマイスタイル白壁より紗瑛良が今回もカムバック!!! アイレクスマイスタイル豊田からUGが帰ってくる!!! 元気いっぱいの紗瑛良と一緒に盛り上がりましょう!!♪ 豪華3本立てでお送りします! UGと一緒に最終日燃え尽きましょう!

12/29(月) 担当:UG

12/28(日) 担当:TATEMU

アイレクスマイスタイル豊田からTATEMUが久しぶりに登場!!! 見たことないくらいのジャンプ力とキレッキレの動きにご注目ください!!

☆年末年始限定コラボレッスン☆

●FIGHTDO

- 12/24 (水) 13:45～14:30 YUHO×KOHHEI
- 12/26 (金) 20:00～20:30 Ash×KOHHEI
- 12/29 (月) 21:35～22:20 YUHOとゆかいな仲間たち

●BODYATTACK

- 12/28 (日) 13:15～14:00 TATEMU×NAMIKI
- 12/29 (月) 11:35～12:20 UG×J

●POWER

- 12/24 (水) 19:15～20:15 サンタとトナカイ
- 12/27 (土) 10:30～11:15 YUHO×? (シークレット)

●UBOUND

- 12/29 (月) 19:40～20:10 YUHO×NAMIKI

●MEGADANZ

- 12/24 (水) 12:40～13:25 YUHO×? (シークレット)

サンタとトナカイは、誰がサンタとトナカイになって登場するのか、!?
シークレットゲストは誰なのか、お楽しみに!!!

アイレクス マイスタイル+24豊明 年末年始特別レッスンスケジュール

【スタッフ在館時間のご案内】 木曜を除く平日／10:00～23:00 土・日・祝／10:00～18:00

12月29日(月)

1月4日(日)

1月5日(月)

	エキサイティング	暗闇スタジオ	HOTスタジオ	エキサイティング	暗闇スタジオ	HOTスタジオ	エキサイティング	暗闇スタジオ	HOTスタジオ
10:00	エキサイティング	暗闇スタジオ	HOTスタジオ	エキサイティング	暗闇スタジオ	HOTスタジオ	エキサイティング	暗闇スタジオ	HOTスタジオ
11:00	特別レッスン 10:30～11:15  10:30～11:15 リラクゼーション ホットヨガ 築地朋美	11:35～12:20 【常温】リフレッシュヨガ kei	11:40～12:25 キレイホットヨガ 築地朋美	10:30～11:15  10:30～11:15 リラクゼーション ホットヨガ 築地朋美	新曲 12:00～12:45  12:00～12:45 MEGADANZ Matchy	11:30～12:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ	10:45～11:30 マーシャルフローヨガ Matchy	10:30～11:15  10:30～11:15 マーシャルフローヨガ Matchy	11:40～11:15 リラクゼーション ホットヨガ 築地朋美
12:00	特別レッスン 11:35～12:20  11:35～12:20 BODYATTACK UG×J	【常温】リフレッシュヨガ kei	11:40～12:25 キレイホットヨガ 築地朋美	新曲 13:15～14:00  13:15～14:00 BODYATTACK KOHHEI	12:25～12:55  12:25～12:55 DANCE BOX スタッフ	11:50～12:35 キレイホットヨガ TOMO	新曲 11:45～12:15  11:45～12:15 BODYATTACK J	11:35～12:20 【常温】リフレッシュヨガ kei	11:40～12:25 キレイホットヨガ 築地朋美
13:00	特別レッスン 12:40～13:10  12:40～13:10 FIGHT DO UG	13:00～13:45 全身引き締めピラティス Chihiro	特別レッスン 13:00～13:45 全身引き締めピラティス Chihiro	新曲 14:30～15:15  14:30～15:15 FIGHT DO KOHHEI	14:30～15:15  14:30～15:15 FIGHT DO KOHHEI	新曲 12:45～13:15  12:45～13:15 FIGHT DO KOHHEI	13:00～13:45 お腹引き締めピラティス Chihiro	特別レッスン 13:00～13:45 お腹引き締めピラティス Chihiro	特別レッスン 13:00～13:45 お腹引き締めピラティス Chihiro
14:00									
15:00									
16:00									
17:00									
18:00									
19:00	特別レッスン 18:35～19:20  18:35～19:20 CENTERGY NAMIKI	18:30～19:15 ナチュラルヨガ 都美香	17:25～18:10 リフレッシュヨガ 都美香	16:25～17:10 ナチュラルヨガ Yasuko	18:35～19:20  18:35～19:20 CENTERGY YUHO	特別レッスン 18:35～19:20  18:35～19:20 CENTERGY NAMIKI	特別レッスン 18:30～19:15 バレエヨガ Chihiro	特別レッスン 19:35～20:20 筋膜リリースヨガ Chihiro	特別レッスン 19:35～20:20 筋膜リリースヨガ Chihiro
20:00	特別レッスン 19:40～20:10  19:40～20:10 UBOUND YUHO×NAMIKI	19:35～20:20 筋膜リリースヨガ Chihiro	20:30～21:15 煩惱 108回チャレンジ YUHO×?	20:40～21:25 ヒップアップピラティス Chihiro	新曲 19:40～20:25  19:40～20:25 BODYATTACK KOHHEI	20:45～21:15  20:45～21:15 UBOUND YUHO	特別レッスン 19:40～20:25 筋膜リリースヨガ Chihiro	特別レッスン 19:35～20:20 筋膜リリースヨガ Chihiro	特別レッスン 20:40～21:25 正月太り解消鬼ピラティス Chihiro
21:00	特別レッスン 20:30～21:15 煩惱 108回チャレンジ YUHO×?	20:40～21:25 ヒップアップピラティス Chihiro	21:35～22:20 YUHOとゆかいな仲間たち	21:45～22:30 シェイプアップヨガ NAHO	新曲 20:45～21:15  20:45～21:15 UBOUND YUHO	新曲 21:35～22:20  21:35～22:20 RADICAL POWER NAMIKI	特別レッスン 20:40～21:25 正月太り解消鬼ピラティス Chihiro	特別レッスン 21:45～22:30 シェイプアップヨガ NAHO	特別レッスン 21:45～22:30 シェイプアップヨガ NAHO
22:00									
23:00									

ヨガレッスンについて

特別スケジュール期間のため、通常とは異なるヨガレッスンもございます。
「ヨガ（特別レッスン）」や「ホットヨガ（特別レッスン）」と予約画面に表示されるレッスンもございますので、スケジュール表で内容をご確認のうえご予約くださいませ。

【年末限定!!!】
プッシュアップやスクワットなど自重トレーニングを108回行います！スペシャルゲストも参戦予定！！！年末最後に追い込んで良い年を迎えましょう♪